

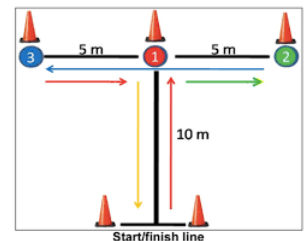
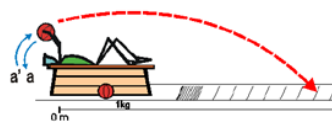
## 2022 香港男子成年排球代表隊補選

### 體能測試內容及評核準則

體能測試將按報名人數分組進行，個別球員的測試時間會按現場情況及場地時間而有所不同，敬希留意。測試內容包括球員的身體操控能力、協調性、力量、爆發力、速度、靈敏度及準確度。

以下是測試項目：

1. 掌上壓 (1 分鐘)
2. 仰臥起坐 (1 分鐘)
3. 跳躍單手摸高 (助跑)
4. 跳躍雙手摸高 (無助跑)
5. 立定跳遠
6. 藥球投擲
7. T-靈巧度測試
8. YOYO test (間歇性耐力來回跑測試)



日期	報到時間	選拔時間	地點
2022 年 1 月 19 日 (三)	晚上 7 時	晚上 7 時半至 10 時	香港浸會大學附屬學校王錦輝 中小學室內運動場
2022 年 1 月 26 日 (三)	晚上 7 時	晚上 7 時半至 10 時	香港浸會大學附屬學校王錦輝 中小學室內運動場

**\*\*參加者必須出席其中一節體能測試\*\***